



Club Muntanyenc Mollet

C/ Pineda Fosca, 6 - Casal La República - 08100 MOLLET DEL VALLÈS
Tel/fax: 93 579 12 85 a/e: cmmollet@cmm.jazztel.es <http://www.cmmollet.cat>

MAIG 2015

Dies 1, 2 i 3 Joves

Travessa: El Brogit de la Vall

(Muntanyes de Prades)

Vocal: **Judit Carrasco**

Recorregut: 57 km amb un desnivell de +2700 m / -2700 m i una durada de 3 dies.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Sac llençol, frontal, impermeable, sandàlies de muntanya (caldrà travessar unes quantes vegades el riu Brugent), esmorzar i dinar del primer dia.

Hi ha la possibilitat d'agafar els menjars dels dies 2 i 3 al refugi, és opcional.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 6:00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Altres: Pernoctació dia 1: Refugi Els Masets de La Riba.

Pernoctació dia 2: La Cabrera de Mont-ral.

Observacions: Límit de places segons disponibilitat dels refugis. En cas de no voler mitja pensió cal avisar a la vocal.

Divendres 8 Tots

Lliurament de premis Grup Trail Mollet del CMM

(Club)

Vocals: **Grup Trail**

La sala del club, a les 21:00 hores, acollirà l'acte de lliurament dels premis als corredors classificats en primer lloc, categories masculina i femenina absolutes, en la participació en curses de muntanya. Seguidament es farà entrega de la subvenció corresponent als corredors segons les curses realitzades.

Observacions: A la finalització de l'acte disposarem d'un petit refrigeri.

Dissabte 9 Senders

GR-171, Etapa 6: Vimbodí - Montblanc

(Conca de Barberà)

Vocal: **Jordi Luque**

Recorregut: 14,6 km amb un desnivell de +210 m / -350 m i una durada de 3:30 h.

Dificultat: Baixa.

Cal portar: Esmorzar, dinar i aigua.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:30 h.

Transport: Autocar.

Observacions: Dinarem a l'arribada, a Montblanc, i després farem una visita turística guiada per la vil·la. La visita és opcional, té una durada aproximada de 2 h i un preu de 4 €. Us donarem més detalls en els avisos de la secció de senders.

Dissabte 9 Familiar

Iniciació a l'escalada:

La Soleia (Sant Martí de Centelles)

(Osona)

Vocal: **Oriol Pi**

Dificultat: Sense.

Cal portar: si es disposa, material d'escalada (peus de gat, arnès), calçat i roba esportiva.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 9:30 h.

Transport: Vehicles particulars.

Observacions: És una sortida d'iniciació a l'escalada per a nens on també hi poden participar els pares.

Diumenge 10 Espeleo

Gorgues de Gurb

(Osona)

Més informació

Contactar amb el vocal **Fernando Cervilla**

Diumenge 10 Extrem

Naixement del riu Cardener i ermites romàniques

(Solsonès)

Vocal: **Lluís Mas**

Recorregut: 14 km amb un desnivell de +350 m / -350 m i una durada de 3:45 h.

Dificultat: Mitjana.

Cal portar: Dinar de carmanyola o de restaurant.

Lloc de sortida: Pavelló de la Riera Seca a les 7:00 h.

Transport: Vehicles particulars.

Diumenge 17 Tots

XIX Caminada Serralada Marina

(Serralada Marina)

Vocal: **Siscu Ferrer****Recorregut:** 22 km resseguint pistes i corriols de la Serralada de la Marina.**Inscripcions presencials** a les oficines del Club, els dies 7, 8, 14 i 15 de maig, de les 20:00 h a les 22:00 h.
a la Plaça Catalunya de Mollet, el dia 16 de Maig, de les 11:00 h a les 14:00 h.**Inscripcions per Internet** a la pàgina Web <http://inscripcions.feec.cat>**Observacions:** Els socis que vulguin gaudir del preu especial per fer la Caminada, hauran d'inscriure's directament al Club.
Més informació al díptic elaborat per l'equip organitzador.**Divendres 22 Tots**

Projecció: Pioners

(Club)

Vocals: **La Junta****A les 21:00 hores**, a la pantalla del Club es projectarà el documental **Pioners**, de Miquel Pérez i Miquel Vilaplana. El film narra l'activitat dels escaladors catalans nascuts abans de la guerra civil que, a la dècada de 1940 i des de les agulles i parets de Montserrat, van introduir l'escalada moderna a Catalunya.**Dissabte 23 Tots**9a Mostra de Cinema de
Natura i Aventura 2015

(Casal Cultural)

Vocal: **Toni Baldó****A les 20:00 hores, al Casal Cultural, projecció** de les pel·lícules guardonades en la darrera edició del certamen de Cinema de Muntanya de Torelló:

- **MISSION ANTARCTIC** Guido Perrini. Suïssa. 2013. 39'
Premi GrandValira a la millor pel·lícula d'Esports de Muntanya 2014.
- **GUIDES & CIE** Gilles Chappaz. França. 2014. 72'
Premi FEEC a la Millor Fotografia 2014.

Diumenge 24 Extrem100 cims: Santuari de Montgrony - Coll de
Coma Ermada - Costa Pubilla o Pla de
Pujals, 2055 m - Coll del Remoló -
Església de Sant Joan de Cornudell -
Montgrony

(Ripollès)

Vocals: **Mar Fernández i Josep Plana****Recorregut:** 17 km amb un desnivell de +1050 m / -1050 m i una durada de 7:30 h.**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Calçat adequat, esmorzar, dinar i força aigua si el dia és calorós.**Lloc de sortida:** Pavelló de la
Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Vehicles particulars.**Observacions:** Excursió circular de tot el dia.**Diumenge 31 Extrem**Preparació MACRO:
Gúbies de la vall Figuera. Tortosa

(Baix Ebre)

Vocals: **Àngels Oliva i Toni Baldó****Recorregut:** 13 km amb un desnivell de +900 m i una durada de 6:00 h.**Dificultat:** Mitjana - Alta.**Cal portar:** Esmorzar, dinar i aigua.**Lloc de sortida:** Pavelló de la
Riera Seca a les 7:00 h.**Transport:** Autocar.**Observacions:** Com que el viatge el farem amb un autocar de 28 places, el nombre de participants estarà limitat a aquest nombre. Les inscripcions seran efectives previ pagament del cost de l'autocar, que és de 18 €.**Caps de setmana de maig**

Sortirem a fer ferrades



● 100 CIMS

Activitat de preparació de la MACRO, el 27 de juny.

El proper 27 de juny està programada la travessa Eina – Pic Cambre d’Ase – Torre d’Eina – Pic d’Eina – Noufonts – Núria. Per a poder fer la sortida en modalitat de travessa hauríem de llogar un autocar de 28 places, que ens portaria a l’inici de la travessa i ens recolliria al final de la mateixa.

En l'hipotètic cas de que no arribem a completar les 28 places de l'autocar, ens veuríem obligats a fer una ruta circular alternativa: Núria – Pic d’Eina – Torre d’Eina – Noufonts – Núria. Ens desplaçaríem en cotxes particulars des de Mollet i faríem servir el tren cremallera per pujar i baixar de Núria.

Si finalment fem la travessa llogant un autocar, el cost aproximat per persona serà de 32 € pels socis amb llicència de la FEEC. Els socis no federats hauran d'afegir-ne 5 € per la llicència temporal. En el preu s'inclouen els desplaçaments en autocar i el viatge de baixada des de Núria en el tren cremallera.

Caldrà fer l'abonament de l'import de la sortida en el moment d'inscriure's i es retornaran els diners si no s'arriba a fer la travessa en autocar.

Vocals: **Mar Fernández i Josep Plana**

● MACRO

Vine amb nosaltres al Posets, els dies 4 i 5 de juliol.

Aquest any tornem al massís del Posets, on podem gaudir de l'espectacularitat de l'entorn.

Activitats a triar:

Cim de **Posets**, un dels grans cims del Pirineu.

Cim de **Pavots**, des d'on podem gaudir d'unes vistes impressionants de la vall de Biadós.

Passejada fins al **Coll de la Plana**.

Els més agosarats podran accedir al pic de **Perramó**.

!!!! RECORDEU QUE ÉS IMPRESCINDIBLE VENIR A LES PREPARATÒRIES !!!!

Vocals: **Oriol Pi i Tiku Pérez.**

● GRUP DE TRAIL

3r entrenament del Grup Trail

El 2 de Maig farem un entrenament per la zona de Ribes de Freser, més concretament a la zona de Campelles. Hem dissenyat dos circuits:

El primer de 15 km amb un desnivell de 800 m positius i una durada de 2:30 hores.

El segon, més tècnic i llarg, de 25 km amb un desnivell de 1100 m positius i una durada de 3:30 hores.

Us convoquem al centre del poble de Campelles, a les 9:30 hores.

Proposem fer un dinar de germanor per la zona. Porteu la samarreta del Grup!!!!

Vocals: **Anna Rubio i Andreu Tàpies.**

● GRUP DE TRAIL

Fes memòria!! Entrenaments del Grup Trail

Tots els dimecres, a les 18:30 h, estem quedant al Viena de Mollet per fer els entrenaments del GRUP DE TRAIL.

Vine, que riuràs molt i sobretot faràs esport....!!!

RECORDEU QUE PER FER LES SORTIDES DEL CLUB CAL ESTAR FEDERAT!!!!